

**Upaya Optimalisasi Anemia Pada “Ibu Rakat” (Ibu Rajin Antar Kontrol Anak Sehat) di Puskesmas Bumi Makmur**

*Efforts To Optimize Anemia In "Rakat Ibu"(Mothers Are Divisory To Control Healthy Children) at Bumi Makmur Health Center*

Asmara Sri Iswati<sup>1)</sup>\*, Novita Dewi Iswandari<sup>2)</sup>, Sarkiah<sup>3)</sup>

<sup>1), 2), 3)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

\*Korespondensi : [asmara1975iswati@gmail.com](mailto:asmara1975iswati@gmail.com)

**ABSTRAK**

Latar Belakang : Anemia masih dianggap suatu masalah kesehatan sampai saat ini yang merupakan urutan pertama penyebab kematian. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2021, angka kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia terus mengalami peningkatan secara signifikan setiap tahunnya yaitu 24,5% pada tahun 2010, 37,1% pada tahun 2017 dan 48,9% pada tahun 2021. Penyebab utama anemia selama kehamilan adalah kekurangan zat besi. Tujuan pengabdian masyarakat: memberikan Pendidikan kesehatan kepada ibu hamil terkait pencegahan anemia. Metode kegiatan yang dilakukan di Puskesmas Bumi Makmur adalah penyuluhan dan simulasi cara mengolah makanan tinggi zat besi dari kelakai. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil memahami tentang zat besi yang sangat penting buat ibu hamil, dan ibu hamil juga mengerti proses pembuatan makanan yang mengandung zat besi seperti kelakai

**Kata kunci:** *Anemia, Ibu Hamil, Kelakai*

**ABSTRACT**

*Background: Anemia is still considered a health problem today and is the first cause of death. According to the results of Basic Health Research (Riskesdas) in 2021, the incidence of anemia in pregnant women in Indonesia continues to increase significantly every year, namely 24.5% in 2010, 37.1% in 2017 and 48.9% in 2021. The main cause of anemia during pregnancy is iron deficiency. Community service objective: providing health education to pregnant women regarding anemia prevention. The method of activities carried out at the Bumi Makmur Community Health Center is counseling and simulation on how to process foods high in iron from kelakai. The result of this community service activity is that pregnant women understand about iron which is very important for pregnant women, and pregnant women also understand the process of making foods that contain iron such as kelakai.*

**Keywords:** *Anemia, Pregnant Women, Kelakai Leaf*

**PENDAHULUAN**

Kehamilan suatu kondisi yang dimana seorang wanita di dalam rahimnya terdapat embrio yang berasal dari penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu. Untuk menentukan kehamilan dapat

dilakukan dengan mengenali tanda dan gejala, seperti adanya tanda kemungkinan kehamilan, tanda tidak pasti kehamilan [1].

Anemia suatu keadaan dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin berkurang sehingga jumlah pengangkutan oksigen tidak cukup atau sel darah merah yang abnormal untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum anemia secara global (Who, 2018). Meskipun ada beberapa hal bisa menyebabkan seseorang yang terdeteksi anemia seperti kekurangan folat, vitamin B12, penyakit kronik, penyakit infeksi dan kelainan bawaan [2].

Anemia kehamilan sebagai kadar sel darah merah kurang dari 11gr atau kurang dari 33% pada setiap waktu pada kehamilan yang mempertimbangkan hemodilusi yang normal terjadi dalam kehamilan dimana kadar hemoglobin kurang dari 11 gr pada trimester pertama. Anemia pada kehamilan adalah anemia yang ditandai dengan kadar hemoglobin <11,0 g/dl atau < 10,0 g/dl pada trimester kedua. Anemia pada kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu anemia ringan (hemoglobin 8- 9,9 g/dL), anemia sedang (hemoglobin 6,0 – 7,9 g/dL), dan anemia berat (hemoglobin < 6,0 g/dL) [3].

Anemia masih dianggap suatu masalah kesehatan sampai saat ini yang merupakan urutan pertama penyebab kematian Anemia diperkirakan terjadi pada 4-5 milyar sekitar 66-80% penduduk dunia (Nurfaidah, 2019). World Health Organization (WHO) tahun 2021 secara global menyatakan, kasus anemia terjadi pada 1,62 miliar orang atau 24,8% dari populasi yang sebagian besar di antaranya tinggal di daerah tropis. Anemia merupakan keadaan massa eritrosit dan/atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Anemia adalah suatu kondisi medis yang jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal yang memiliki cut-off point berbeda-beda sesuai kelompok umur [4].

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2021, angka kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia terus mengalami peningkatan secara signifikan setiap tahunnya yaitu 24,5% pada tahun 2010, 37,1% pada tahun 2017 dan 48,9% pada tahun 2021. Penyebab utama anemia selama kehamilan adalah kekurangan zat besi. Selama masa kehamilan tubuh akan membutuhkan lebih banyak oksigen. Hal ini menyebabkan meningkatnya produksi eritropoitin di ginjal [4].

Peningkatan tersebut menyebabkan jumlah sel darah merah meningkat sekitar 20-30%. Peningkatan yang terjadi ini tidak sebanding dengan penambahan volume plasma sebesar 40-50% sehingga menyebabkan terjadinya proses pengenceran darah (hemodilusi) yang mengakibatkan penurunan konsentrasi hemoglobin [4]. Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan, dan kegagalan dalam mempertahankan jumlah zat besi yang dibutuhkan tubuh dapat menyebabkan gangguan pada ibu dan janin. Anemia defisiensi besi selama kehamilan harus ditangani secara adekuat dan aman untuk mencegah komplikasi selama kehamilan [5].

Dari data ibu hamil yang ada di puskesmas Bumi Makmur pada bulan Desember 2023 sebanyak 28 ibu hamil dan sekitar 18 orang ibu mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena masih banyak ibu yang memperdulikan untuk meminum tablet tambah darah yang diberikan oleh petugas kesehatan. Sehingga dengan adanya permasalahan tersebut perlulah diadakannya penyuluhan pada ibu hamil terkait kesadaran ibu hamil mengenai anemia dan cara pemberian makanan yang banyak mengandung zat besi untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Permasalahan yang didapatkan dari hasil pengkajian di Puskesmas Bumi Makmur bahwa masih banyaknya ibu hamil yang ditemukan mengalami anemia, hal ini di karenakan masih banyaknya ibu hamil yang kurang mengetahui makanan yang mengandung akan zat besi, sehingga perlunya diadakan penyuluhan kepada ibu hamil agar dapat memanfaatkan tanaman yang ada disekitar (sayuran khususnya kelakai di wilayah kerja Puskesmas Bumi Makmur) untuk diolah dan dapat dijadikan makanan atau jajanan yang tinggi akan zat besi untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Metode pelaksanaan kegiatan yaitu menganalisis kondisi wilayah Puskesmas Bumi Makmur , yang kemudian dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan mengenai anemia dalam kehamilan dan simulasi cara membuat makanan tinggi zat besi. Media penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini dalam menggunakan leaflet, Poster dan buku saku yang berisi tentang anemia dalam kehamilan dan resep makanan kelakai.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan secara offline dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Tujuan diadakan penyuluhan ini agar dapat memberikan Pendidikan kepada Masyarakat terutama ibu hamil untuk dapat mengolah makanan sehat tinggi zat besi yang berasal dari tumbuhan lokal khususnya tanaman kelakai yang tinggi kandungan zat besi.

Daun Kelakai adalah salah satu tumbuhan jenis paku-pakuan. Kelakai termasuk tumbuhan yang mudah ditemukan di daerah tanah gambut seperti di Kalimantan Tengah. Berdasarkan hasil penelitian tahun 2005 yang dilakukan oleh Hayinah, dkk, Jurusan Budidaya Pertanian, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, kandungan zat besi yang terdapat di dalam kelakai yaitu 291,32 mg per 100 g. Kekurangan darah atau anemia adalah keadaan dimana rendahnya hemoglobin yang dapat menyebabkan produksi eritrosit rendah. Inti molekul hemoglobin adalah zat besi (Fe). Sehingga, kekurangan zat besi menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Hal ini akan menyebabkan berbagai gejala anemia seperti mudah letih, lesu, wajah pucat, pusing, daya tahan tubuh menurun, dan detak

jantung lebih cepat. Adanya zat besi pada kelakai dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh sehingga membantu mengurangi gejala penderita anemia. Metode yang digunakan dalam penulisan karya tulis ini adalah deskriptif. Penulis hanya menganalisis fakta-fakta yang sudah ada dalam kehidupan sehari-hari masyarakat sekitar tentang cara mengatasi anemia dengan memanfaatkan tumbuhan kelakai.

Adanya zat besi pada kelakai dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh sehingga membantu mengurangi gejala penderita anemia. Pucuk dan daun muda pakis ini biasa dijadikan sayuran. Masyarakat kalimantan tengah biasanya mengolah kelakai dengan cara direbus atau ditumis. Proses ini memerlukan waktu yang tidak terlalu lama dengan cara memasak kelakai yang telah dibersihkan hingga batang kelakai lunak. Namun, kelakai yang telah dimasak tidak dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, pada keadaan tertentu penderita anemia memerlukan obat yang dapat disimpan dan dibawa ke manapun agar sewaktu - waktu penderita mengalami gejala anemia, dapat diatasi dengan segera. Penulis ingin mengetahui apakah serbuk kelakai kering dapat dibuat kapsul obat penanganan pertama gejala anemia? Kemudian dengan tidak dimasak, apakah kandungan zat besi yang ada di dalam kelakai bisa lebih tinggi di bandingkan kelakai yang dimasak? Hasil analisis mineral Fe menunjukkan rata-rata Fe di daun kelakai lebih tinggi sebesar 291,3158 mg per 100 mg, dibandingkan di batang kelakai 221,4427 mg per 100 mg. Fe merupakan salah satu komponen penyusun pigmen yang ada pada daun kelakai.

Secara spesifik, kelakai yang digunakan oleh suku dayak untuk mengobati anemia belum pernah diteliti, tetapi memberikan bukti yang nyata secara empiris (etnobotani). Kelakai berkhasiat mencukupi Fe pada ibu menyusui dan balita, pereda demam, mengobati sakit kulit, dan juga sebagai pencuci perut. Kelakai sebagai solusi dari kekurangan zat besi dapat diolah dalam bentuk Kapsul melalui proses pengeringan terhadap kelakai. Pengeringan adalah proses perpindahan massa air atau pelarut lainnya dari suatu zat padat atau semi padat dengan menggunakan penguapan. Kelakai yang telah dikeringkan akan menjadi padat dalam wujud bubuk maupun potongan besar. Proses yang dilakukan pertama adalah dengan membasuh kelakai hingga bersih dan dilanjutkan dengan proses pengeringan di bawah sinar matahari sampai kelakai benar-benar rapuh kemudian didinginkan beberapa saat dan tumbuk kelakai hingga halus dilanjutkan dengan memasukkan kelakai yang telah halus ke dalam kapsul.

Nutrisi yang terkandung didalam kelakai adalah kalsium, protein, vitamin A, C, potasium, beta-karoten, fosfor, zat besi, mangan, tanin, alkaloid, flavonoid dan juga steroid (Norma dan Ermina, 2021).



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan tentang anemia

### KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan di Aula Puskesmas Bumi Mamur, didapatkan hasil semua ibu hamil yang berjumlah 12 orang memiliki respon positif dalam kegiatan ini, mereka sangat kooperatif selama kegiatan berlangsung. Dengan kegiatan ini mereka berpendapat akan menambah pengetahuan mereka dalam hal pengolahan makanan sehat tinggi zat besi yang berasal dari tumbuhan lokal khususnya tanaman kelakai yang tinggi kandungan zat besi. Berdasarkan dari hasil tanya jawab yang diberikan semua ibu hamil pun mampu untuk menjawab pertanyaan yang diberikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini untuk memberikan Pendidikan kesehatan, atau informasi terkait pengolahan bahan makanan ini tercapai.

### SARAN

Petugas kesehatan harapannya agar lebih sering untuk mengadakan Pendidikan kesehatan kepada ibu hamil terkait anemia pada ibu hamil dan dalam pemenuhan nutrisi untuk mencegah terjadinya anemia. Bagi ibu hamil dapat dijadikan sumber informasi tambahan kepada ibu hamil agar dapat mencegah anemia melalui pemenuhan nutrisi seperti makanan yang kaya kandungan zat besi seperti daun kelakai.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas, Kepala Desa, Bidan Koordinator kader serta ibu hamil terlibat dalam kegiatan PKM.

## REFERENSI

- [1] Hasnidar, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Macanang Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Watampone.” 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.stikesaisyah.ac.id>
- [2] W. Astriana Program Studi DIII Kebidanan STIKES Al-Ma, arif Baturaja Jl Mohammad Hatta No, and B. Baturaja, “Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia,” *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 2, no. 2, pp. 123–130, 2017, [Online]. Available: <http://ejournal.stikesaisyah.ac.id/index.php/jika/>
- [3] C. Chotimah, S. B. Mukarromah, and I. Artikel, “Predisposisi Perilaku Ibu Hamil Anemia Yang Mempengaruhi Kepatuhan Antenatal Care dan Mengkonsumsi Tablet Fe,” 2017. [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>
- [4] S. Faiqah<sup>1</sup>, K. Kesehatan, M. Jurusan, and K. <sup>1</sup>balitbangkes-K. Ri, “Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Berat Badan Lahir Dengan Kejadian Anemia Pada Balita Di Indonesia Relationships Between Age, Sex and Birth Weight with the Incidence of Anemia among Children in Indonesia,” 2018, doi: 10.22435/hsr.v2i4.260.
- [5] N. A. Khasanah, A. D. Syalfina, W. Sulistyawati, S. Tinggi, and I. K. Majapahit, “Keterlibatan Suami dalam Melaksanakan Peran Domestik Ibu Hamil dengan Anemia Kehamilan Husband Involvement in Implementing The Role of Domestic Pregnant Women with Pregnancy Anemia,” 2019.